

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi
Lastentarhanopettaja

Hanne Muhonen, Minna Mäkelä ja Roosa Paananen

Soveltava liikunta erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö 2018

Tiivistelmä

Hanne Muhonen, Minna Mäkelä ja Roosa Paananen
Soveltava liikunta erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena, 38 sivua, 4 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi AMK
Lastentarhanopettaja
Opinnäytetyö 2018
Ohjaaja: Lehtori Minna Koponen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Lappeenrannan liikuntatoimen soveltavan liikunnan palveluita erityistä tukea tarvitsevien lasten ja heidän perheidensä tarpeita paremmin vastaaviksi. Kyselyn avulla kerättiin tietoa siitä, miten Lappeenrannan liikuntatoimi voisi kehittää järjestämäänsä soveltavaa liikuntaa sopivammaksi lappeenrantalaisille perheille. Tavoitteena oli kartoittaa 5 – 12 - vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien, kehitysvammaisten lasten soveltavan liikunnan tarvetta.

Opinnäytetyön materiaali kerättiin Webropol-kyselyllä, joka toimitettiin koulujen rehtorien ja päiväkotien johtajien kautta kaikille lappeenrantalaisille perheille. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja vastausaikaa annettiin noin kuukauden verran. Pääpainotus kyselyssä oli perheille mieluisien liikuntalajien ja sopivien järjestämisaikojen selvittämisessä.

Tuloksia tuli niukasti, joten tulokset eivät ole yleistettäviä. Webropol-kyselyyn saatiin vain kolmelta perheeltä vastaukset. Vastauksista ei rajattu pois niitä, jotka eivät täysin liittyneet opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn. Jos vastaukset olisi rajattu tiukasti, jäljelle ei olisi jäänyt yhtään vastausta. Kyselyyn vastanneiden perheiden lapset olivat kuitenkin erityisen tuen tarpeessa, mikä liittyy opinnäytetyöhön. Mieluisimmiksi soveltavan liikunnan lajeiksi nousivat uimaopetus ja musiikkiliikunta. Aihetta olisi syytä tutkia muillakin tutkimusmenetelmillä, koska tämä tutkimus pelkästään ei anna riittävästi tietoa Lappeenrannan soveltavan liikunnan tarpeesta.

Asiasanat: soveltava liikunta, kehitysvammaisuus, erityisen tuen tarve, lapsi

Abstract

Hanne Muhonen, Minna Mäkelä and Roosa Paananen
Adapted Physical Activity as a Support with Overall Well-being of Children with
Special Needs, 38 Pages, 4 Appendices
Saimaa University of Applied Sciences
Health Care and Social Services Lappeenranta
Degree Programme in Social Services
Kindergarten teacher
Bachelor's Thesis 2018
Instructor: Minna Koponen, Senior Lecturer, Saimaa University of Applied
Sciences

The purpose of the research was to develop the services provided by the commissioner. The study was commissioned by the Physical Activity Service of Lappeenranta.

Data for this study were collected by a Webropol questionnaire that was delivered to every family of Lappeenranta by the headmasters of the schools and the directors of the kindergartens. It was made clear that the answers will be anonymous. Families had about a month to answer to the questionnaire. The main interest in the questionnaire was focused on the activities that families are interested in and point of time in which these activities should take place.

The results of the study were very narrow due to the low response rate. Because of this the results cannot be generalized. The final result of this thesis was that families wish both swimming teaching and music and movement activities for their children. Further study is required to this subject with different methods. This study alone doesn't reveal enough information about the needs for adapted physical activity in Lappeenranta.

Keywords: adapted physical activity, disability, special needs, child

Sisällys

1 Johdanto	5
1.1 Lapsi ja liikkumisen tärkeys	6
1.2 Varhaiskasvatussuunnitelma osana lapsen liikunnallista kehitystä	9
1.3 Liikuntasuositukset	9
2 Erityistä tukea tarvitsevan lapsen tarve liikuntaan.....	10
2.1 Erityistä tukea tarvitseva lapsi	10
2.2 Näkökulma erityisen tuen tarpeeseen ja kehitysvammaisuuteen	10
2.3 Liikunta osana erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvua ja kehitystä	12
3 Soveltava liikunta	13
3.1 Soveltava liikunta ja ryhmän ja vertaissuhteiden merkitys.....	14
3.2 Soveltava liikunta valtakunnallisesti	15
3.3 Soveltava liikunta Lappeenrannassa.....	16
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja eettiset lähtökohdat.....	17
5 Opinnäytetyön toteutus ja analyysi	19
5.1 Kyselyn toteuttaminen	19
5.2 Aineiston analyysi.....	21
6 Tulokset	23
6.1 Perustietoja vastaajista.....	23
6.2 Mitä liikuntaa toivotaan ja milloin sitä toivotaan järjestettävän?	24
6.3 Liikunnan harrastaminen Lappeenrannassa.....	25
7 Johtopäätökset ja pohdinta	26
Kuvat.....	30
Lähteet.....	30

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje varhaiskasvatukseen
- Liite 2 Saatekirje kouluihin
- Liite 3 Saatekirje huoltajille
- Liite 4 Kysely soveltavan liikunnan kehittämisestä Lappeenrannassa

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tavoitteenamme on kartoittaa 5 - 12 vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien, erityisesti kehitysvammaisten lasten soveltavan liikunnan tarvetta. Toive kehittämistehtävälle tuli Lappeenrannan liikuntatoimelta. Opinnäytetyössämme erityisen tuen tarve on rajattu koskemaan niitä asiakkaita, joilla on tarvetta soveltavan liikunnan palveluihin. Opinnäytetyömme tarkoituksena taas on selvittää, minkälaista soveltavaa liikuntaa erityistä tukea tarvitsevat lapset ja heidän vanhempansa toivovat. Tämän lisäksi tavoitteenamme on selvittää, mitkä viikonpäivät ja vuorokaudenajat olisivat heille mieluisimpia soveltavan liikunnan ajankohdaksi. Opinnäytetyömme on kehittämistehtävä ja sisältää sekä määrällisen ja laadullisen tutkimuksen näkökulmia. Tavoitteenamme on saada tietoa siitä, miten Lappeenrannan liikuntatoimi voisi kehittää järjestämäänsä soveltavaa liikuntaa sopivammaksi lappeenrantalaisille perheille. Aineisto kerätään sähköisenä Webropol-kyselynä. Kyselystä saadun tiedon perusteella esitetään kehittämissuhteita Lappeenrannan liikuntatoimelle soveltavan liikunnan osalta. Kyselystä saadut tulokset hyödyttävät Lappeenrannan liikuntapalveluita. Tulosten perusteella Lappeenrannan liikuntatoimi voi suunnitella oikea-aikaisia ja perheiden toiveiden mukaisia liikuntapalveluita soveltavan liikunnan osalta erityislapsille.

Lasten ja nuorten liikunnan merkitys on ymmärretty viime vuosina yhä laajemmin. Varhaisvuosien uusissa fyysisen aktiivisuuden suosituksissa arkiliikkumisen ja liikunnan monipuolisuuden merkitys korostuu, suosituksissa on mukana myös tukea tarvitsevien lapsien näkökulma. Tänä päivänä puhutaan paljon integraatiosta ja inklusiosta, joka tarkoittaa sitä, että kaikkien lasten esteistä tai vammasta huolimatta pitäisi pystyä osallistumaan yhteiskuntaan ja sen toimintoihin yhdenvertaisesti. Harrastusmahdollisuuksia tulisi siis olla tarjolla myös erityistä tukea tarvitseville lapsille riippumatta perheiden asuinpaikasta. Terveystieteiden tutkimuslaitoksen (2015) mukaan jokaisella lapsella pitää olla oikeus harrastaa, liikkua ja harjoittaa luovuuttaan. Harrastuksen löytymistä esimerkiksi vammaisille lapsille ja nuorille on edistetty Suomen vammaisurheilun ja -liikunnan (Vau ry) käynnistämällä Valtti -toiminnalla. Lähes 400 tukea tarvitsevaa lasta tai nuorta

haki Valtti - tukihenkilöä, näistä noin 300 aloitti harrastuskokeilut oman tukihenkilön ohjauksessa. Alustavien tulosten mukaan Valtti-ohjelma oli tarpeellinen ja onnistunut. (Rikala, 2017.) Rikalan (2017) mukaan liikunnallisen harrastuksen löysi yli puolet osallistuneista, ja he myös kokivat oman liikunnan määrän lisääntyneen.

Harrastuksen on hyvä toteutua lapsen oman ikätason mukaan lapsen mielipide huomioiden. Lapsen osallistumiseen voi olla matalampi kynnys erityisryhmässä kuin tavallisessa ryhmässä, etenkin jos lapsi tarvitsee runsaasti tukea tai jos ryhmässä harrastaminen on uutta. Erityisryhmässä opetellaan harrastamisen aakkosia sekä koetaan ja jaetaan vertaistukea. (THL 2015.) Aihe on tärkeä myös sosiaalialan työntekijöille, koska työssämme tulemme kohtaamaan erityistä tukea tarvitsevia lapsia sekä heidän perheitään ja ohjaamaan heitä palveluiden piiriin. Aihe tuntui tärkeältä entisten työpaikkojemme ja asiakkaidemme innoittamana. Pidämme tärkeänä myös aiheen ajankohtaisuutta. Lapsen osallistaminen ja mahdollisuus osallistua erilaisuudesta huolimatta on ollut paljon esillä esimerkiksi uudistuneen Varhaiskasvatussuunnitelman (2016) myötä. Lisäksi aihe tuntui tärkeältä myös Lappeenrannan liikuntatoimen suunnalta.

1.1 Lapsi ja liikkumisen tärkeys

Päiväkodissa on hyvä aloittaa terveystieteiden kasvatus, joka sisältää terveellisen ravinnon, runsaan ulkoilmassa oleskelun ja monipuolisen, lapsen tarpeet huomioivan liikunnan. (Zimmer 2001, 42.)

Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on lapsen liikkuminen välttämätöntä. Reunaehdot lapsen kehitykselle tulevat geeneistä, mutta ympäristöllä on suuri vaikutus kehityksen kulkuun. (Hujala & Turja 2017, 136-138.) Päiväkodin terveystieteiden kasvatuksen ollessa kokonaisvaltaista, siinä otettaisiin huomioon ne lapset, joiden kehitys syystä tai toisesta on vajavaista. Erityisesti näille lapsille liikunta tarjoaa tehokkaita edistymisen keinoja. He tarvitsevat herkkätuntoista ohjausta, jonka tavoitteena on itsetunnon vahvistaminen ja integroiminen ryhmään, ei niinkään heikkouksien korjaaminen. (Zimmer 2001, 46.)

Riittävä ravinto, uni ja hygienia lisättynä liikunnan mahdollistavaan ympäristöön turvaa lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa siihen, miten lapsi selviää arkielämän vaatimuksista kuten matkojen kulkemisesta omilla lihasvoimilla. (Hujala & Turja, 2017, 136-138.)

Liikuntaa tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa ja sen tulisi sisältää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Lihaskuntoa ja lihaksiston kestävyyttä kehittää liikunta, joka kuormittaa lihaksistoa. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu, jumppa ja aerobic. (Tammelin 2017, 58.) Kouluikäisten lasten lihaskuntoa olisi hyvä vahvistaa jo ennen murrosikää, harjoitellen suoritustekniikkaa, sekä hyödyntäen kehon omaa painoa. Luustoa vahvistavat erilaiset hyppyt, nopeita suunnan muutoksia sisältävät leikit, pelit ja urheilulajit. Nikander ym. (2006) ovat todenneet, että luuliikuntasuosituksissa lapsille ja nuorille suositellaan esimerkiksi 50 - 100 hyppyä päivässä. (Tammelin 2017, 58.)

Kun lapsi jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä pitkiäkin aikoja yhteen tehtävään, on hengitys -ja verenkiertoelimistön kunto riittävä. Nivelten ja jänteiden liikelaaajuudella sekä kireydellä taas on merkitys siihen, kuinka liikkuva tai notkea lapsi on. Notkeuteen edellytetään monipuolista liikuntaa sekä leikkimistä. Koko kehon liikuttaminen edellyttää hermostollista toimintaa ja näin liikunnan on todettu tukevan lapsen hermoverkoston kehittymistä. (Hujala & Turja 2017, 136 - 138.)

Motorisia perustaitoja ihminen tarvitsee läpi koko elämän itsenäiseen selviytymiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, heittäminen, potku- ja lyöntiliikkeet, kiinniottaminen sekä hyppääminen. Nämä taidot kehittyvät vain liikkumista harjoittelemalla. Hienomotoristen taitojen kehittyminen vaatii myös suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallintaa, esimerkiksi kynänkäyttöön käytettävän voiman säätely ei onnistu ennen kuin lapsi osaa käsitellä palloa. (Hujala & Turja 2017, 136-138.)

Motoriset ja liikuntataidot kehittyvät, kun liikunta on riittävän monipuolista. Kehittyäkseen, nämä taidot tarvitsevat runsaasti monipuolisia liikuntaharjoituksia ja paljon toistoja. Liikunnan sisältäessä hyppyjä, suunnan muutoksia, pyörimistä,

pallon ja muiden erilaisten välineiden käsittelyä on se riittävän monipuolista ja kehittävää. Myös erilaisissa ympäristöissä liikkuminen sisällä sekä ulkona, erilaisilla alustoilla sekä erilaisissa maastoissa, kuten lumella, jäällä, vedessä, hiekalla ja nurmella antaa liikunnalle monipuolisuutta. (Tammelin 2017, 58.)

Puutteellisilla liikuntataidoilla on yhteys myös oppimisen haasteisiin (Varhaiskasvatuksen käsikirja 2016, 136-138). Liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi, suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja, värejä ja niin edelleen. Nämä ovat myös kielellisen ja matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteita (Huisman & Nissinen 2005, 25.)

Erilaiset liikuntatilanteet peleissä ja leikeissä herättävät myös vahvoja tunteita ja vahvistavat näin lapsen tunnetaitoja. Liikuntaryhmiin tai joukkueisiin kuulumisen lisää myös yhteenkuuluvuuden tunteita. Myös kehollinen ilmaisu on tärkeässä roolissa terveen itsetunnon rakentumiselle ja lapsi voi ilmaista luontevasti omia tunteitaan liikunnan ja leikin avulla. Yhteiset pelit ja leikit sekä niihin kuuluvat säännöt tukevat lapsen eettismoraalista kehitystä. (Hujala & Turja 2017, 136-138.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella ei tavoitella vain motorisen kehityksen tukemista, vaan se käsittää myös emotionaalisen, sosiaalisen, henkisen ja fyysisen kokonaisuuden. Näin se pyrkii liikunnalla tukemaan lapsen kokonaiskehitystä. Lapsilla tulee olla mahdollisuus käyttää omaa kehoaan ja aistejaan sekä liikunta- ja aistikokemusten tulisi olla kaiken varhaiskasvatuksen perusta. (Zimmer 2001, 117.)

Liikkuessaan lapsi kuluttaa energiaa ja väsyä ja siksi lapsella on myös luontainen unen tarve. Liikunta on myös tehokas ylipainon ennaltaehkäisijä. Säännöllinen päivärytmi lapsen elämässä tukee liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyä, joka puolestaan ehkäisee monien sairauksien riskitekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi ylipaino, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, osteoporoosi sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet. (Hujala & Turja 2017, 136–138.)

1.2 Varhaiskasvatussuunnitelma osana lapsen liikunnallista kehitystä

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016) arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Varhaiskasvatuksessa liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista. Päivän aikana lapsille tarjotaan monipuolista ja terveellistä ravintoa sekä annetaan mahdollisuus myös rauhoittumiseen ja lepoon. Suunnitelmallinen, kiireetön ja joustava päivän rakenne edistää lasten hyvinvointia. (Opetushallitus, 2016, 31–32.)

Varhaiskasvatus pitää huolta lasten psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta turvallisuudesta. Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä lasten kanssa, ja niiden tulee tukea lasten oppimisen halua sekä uteliaisuutta, ohjata leikkiin, ja fyysiseen aktiivisuuteen. Erilaiset oppimisympäristöt tarjoavat lapsille mahdollisuudet monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin, mutta myös rauhalliseen oleiluun. (Opetushallitus, 2016, 31–32.)

1.3 Liikuntasuositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kertovat lapsella olevan tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsen tulee liikkua päivittäin noin kolme tuntia. Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

2 Erityistä tukea tarvitsevan lapsen tarve liikuntaan

Tässä opinnäytetyössä erityisen tuen tarve on rajattu koskemaan niitä asiakkaita, joilla on tarvetta soveltavan liikunnan palveluihin. Erityisen tuen tarpeessa oleva lapsi tarvitsee monesti muitakin tuen muotoja, mutta keskitymme tässä opinnäytetyössä siihen, miten soveltava liikunta voi tukea erityisen tuen tarpeessa olevaa lasta.

2.1 Erityistä tukea tarvitseva lapsi

Esiopetuksen perusteissa (2000) todetaan, lapsella on erityisen tuen tarvetta, kun hänen kehityksen, kasvun tai oppimisen edellytykset ovat heikentyneet. Tällöin syynä voi olla sairaus, vamma tai psyykkisen tai sosiaalisen tuen tarve. Lapsen huoltajien, opetuksen ja oppilashuollon asiantuntijoiden asiantuntemuksen mukaan hänellä on oppimisvalmiuksiin liittyviä riskitekijöitä tai jos lapsi on vammaisuuden tai sairauden perusteella pidennetyn oppivelvollisuuden piirissä. (Pihlaja 2001.)

Erityisen tuen tarvetta lapsella voi olla myös, kun hän tarvitsee lastensuojelun tukitoimia. Lapsella on erityisiä haasteita kehityksessä muun muassa kielen ja kommunikaation alueella, tarkkaavaisuuden alueella, tunne-elämän ja sosiaalisen kasvun tai kognitiivisella alueella ja oppimisessa sekä motorisella alueella. (Pihlaja 2001.)

2.2 Näkökulma erityisen tuen tarpeeseen ja kehitysvammaisuuteen

Tässä luvussa kuvaamme kehitysvammaisuutta yhtenä erityistä tukea tarvitsevana. Tarkastelemme kehitysvammaisuutta toimintakyvyn näkökulmasta. Haluamme tuoda esille, miten kehitysvammaisuus voi olla henkilöitä yhdistävä tekijä diagnoosina, mutta silti jokainen kehitysvammainen on oma yksilönsä. Heillä on omat vahvuutensa ja voimavaransa sekä kiinnostuksen kohteensa, ja myös heidän toimintakykynsä on erilainen.

Perinteinen ajattelumalli on tarkastella kehitysvammaisuutta lääketieteen näkökulmasta. Kuitenkin tämän rinnalla on jo pitkään ollut toimintakyvyn näkökulma, tässä pohditaan ihmisen valmiuksia

selviytyä eri ympäristöissä. Sosiaalinen näkökulma on voimistunut viime vuosina. Tässä näkökulmassa muistutetaan, että vamman sijaan ihmisten mahdollisuuksia rajoittavat erityisesti riippuvuus muista ihmisistä, ennakkoluulot ja syrjintä. (Vernerinet 2017.)

Kehitysvammaisuutta voidaan määritellä ja tarkastella useista eri näkökulmista. Näitä näkökulmia ovat muun muassa lääketieteen ja diagnoosien näkökulma, toimintakyvyn näkökulma sekä sosiaalinen näkökulma.

Lääketieteellisessä näkökulmassa taustalla on vallalla oleva lääketieteellinen näkemys kehitysvammaisuudesta. Lääketieteessä kiinnostuksen kohteena ovat vamman syyt ja sen vaikutukset ihmisen terveydentilaan ja hyvinvointiin. Määritellessä kehitysvammaisuutta henkilön ominaisuuksia verrataan niihin ominaisuuksiin, joita lääketieteessä pidetään normaalina, terveenä ja vammattomana tilana. (Vernerinet 2017.)

Toimintakyvyn näkökulmassa tarkastellaan yksilön ja ympäristön välistä suhdetta. Toimintakyky on erilainen eri ympäristössä, esimerkiksi kotona, töissä ja vapaa-aikana. Tätä määritelmää käytetään, kun korostetaan henkilön vahvuuksia ja voimavaroja. (Vernerinet 2017.) Toimintakyky on moniulotteinen käsite, jota jäsenetään lukuisin eri tavoin. Toimintakyky jaetaan usein myös seuraaviin osa-alueisiin: fyysinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky, kognitiivinen toimintakyky (joka usein luetaan kuuluvaksi psyykkiseen ulottuvuuteen) sekä sosiaalinen toimintakyky. Nämä toimintakyvyn eri ulottuvuudet kytkeytyvät monin tavoin toisiinsa myös ympäristön tarjoamiin edellytyksiin ja vaatimuksiin sekä yksilön terveyteen ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2015.)

Voidakseen elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa, kehitysvammaiset tarvitsevat tukea, ohjausta ja palveluita. Tuen, ohjauksen ja palveluiden tarve voi liittyä kommunikaatioon, omatoimisuuteen, kodinhoitoon, sosiaalisiin taitoihin, ympäristössä liikkumiseen, terveyteen, turvallisuuteen sekä kirjallisiin taitoihin myös vapaa-aikaan ja työhön. Kehitysvamma on vaurio tai vamma, joka haittaa yksilön jokapäiväistä suoriutumista, vähemmän kuitenkin silloin mitä paremmin

yhteiskunta on suunniteltu meille kaikille. (Hämeenlinnan Seudun kehitysvammaisten tuki ry 2013.)

2.3 Liikunta osana erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvua ja kehitystä

Tuettaessa lapsen kasvua ja kehitystä tavoitteena on kokonaisvaltainen persoonallisuuden kehittyminen. Lapsen on hyvä saada riittävän haasteellisia omaan yrittämiseen perustuvia tehtäviä, jotka tähtäävät elämänhallinnan kehittämiseen. Näin tuetaan lapsen itsenäisyyden kehittymistä, joka on hyvä aloittaa jo lapsen ollessa pieni. Hänen annetaan mahdollisimman paljon toimia itsenäisesti. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2012, 177.)

Kokonaiskehitystä tukeva liikunta opettaa lapsia itsetuntemukseen ja samalla heidän identiteettinsä vahvistuu. Usko, luottamus, aloitekyky ja kekseliäisyys lisääntyvät. Lapset oppivat vaistoamaan toisten tunteita ja tarpeita. Vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot kehittyvät, ja he oppivat jakamaan kokemuksiaan toisten ihmisten kanssa. Tarkkaavaisuuden he oppivat suuntamaan meneillään olevaan tehtävään ja oppivat oppimaan omista liikuntakokemuksista. Lapset saavat onnistumisen tunteen ja ovat tyytyväisiä suorituksiinsa, kun kokonaiskehitystä tukevaa toimintaa opetetaan oikein. (Malm ym. 2012, 192.)

Liikunnan säännöllisyys on tärkeää niin lapsille kuin aikuisillekin. Lapsen motorista kehitystä edistää monipuolinen liikunta, kuitenkin läpi elämän jatkuva liikunta vaikuttaa positiivisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikkujan itsetuntoon ja henkiseen hyvinvointiin liikunta vaikuttaa positiivisesti, ja samalla tarjoaa väylän myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalinen kanssakäyminen on lähes aina osa liikuntaa, joten jo pelkästään liikuntapaikalle meneminen ja siellä muiden ihmisten tapaaminen tuo hyvinvointia ja sisältöä päivään. Olisi hyvä nähdä liikunnan terveysvaikutukset fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten kautta. (Teiska 2008.)

Lapsilla, joilla on kehitysvamma, ilmenee usein motorisen kehityksen viivästyksiä, eritoten viivästymät vaikuttavat karkea-, hieno- ja havaintomotorikkaan. Lapsen kokonaiskehityksen kannalta motoristen taitojen

kehittyminen on erittäin tärkeää, sillä nämä taidot luovat pohjan havainnoille, ympäristöstä saaduille kokemuksille, sosiaalisten taitojen kehitykselle ja omatoimiselle selviytymiselle. Ohjattujen leikkien avulla voidaan kehittää kehonhahmotusta ja liikkeistä saatavia tuntemuksia. (Malm ym. 2012, 179.) Liikunnan toteutuessa niin, että se tarjoaa lapselle onnistumisen kokemuksia, sekä voi samalla parantaa heidän sosiaalista vuorovaikutusta ja lisätä myös heidän luottamusta omaan kykyihinsä (Pulli 2001, 24).

Mitä tämä kaikki tarkoittaa esimerkiksi kehitysvammaisen lapsen elämässä. Liikunnan suurin vaikutus on mahdollisimman varhaisessa kehitysvaiheessa. Lapset tuntevat oman kehonsa, oppivat käyttämään ja hallitsemaan kehoaan monipuolisesti ja saavat siihen liittyvän liikekokemusvaraston. Heillä liikunnassa ei ole päämääränä tiettyjen erityistaitojen tai eri urheilulajeissa tarvittavien kykyjen hiominen vaan liikkumistaidon hallinta. (Malm ym. 2012, 192.)

Liikunnan kautta tulevat esteettiset kokemukset ovat myös tärkeitä vammaiselle lapselle. Liikunta vaikuttaa myös sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin, ja ne kehittyvät yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Lapset oppivat jäljittelemällä ikätovereitaan, ja ryhmässä kehitysvammaisen lapsi voi myös harjoitella vuorovaikutustaitoja, erilaisten aikuisten ja lasten kanssa. (Malm ym. 2012, 179.)

Lasten liikkumista ohjaavassa lainsäädännössä, laki lasten päivähoitosta (1973), perusopetuslaki (1998), liikuntalaki (2015) on kehitystä tapahtunut jonkin verran erityisryhmien näkökulmasta. Liikuntalain tavoitteena on edistää liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia eri väestöryhmille. Erityisesti väestöryhmistä erillisenä kohderyhmänä on nostettu esiin lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukeminen. Toteutettaessa lain tavoitetta lähtökohtina ovat tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. (Rikala 2017.)

3 Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on liikuntaa, johon osallistuvat henkilöt eivät pysty osallistumaan yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi ja heille tarjottava liikunta vaatii soveltamista

ja erityisosaamista. Liikuntavammaisilla henkilöillä vamman tyypistä ja vaikeusasteesta, motoriikan kehittymisen mahdollisuuksista, henkilön kiinnostuksen kohteista ja tavoitteista riippuu, millaista liikuntaa voidaan harrastaa. (Teiska 2008)

Erytisliikunta -käsite, josta on siirrytty käyttämään nykyisin yhä enemmän käsitettä ”soveltava liikunta”, joka on vakiintunut etenkin kansainvälisesti (Adapted Physical Activity). Käsitteenä erityisliikunta korostaa liikkujan sairaus- tai vammaerusteisia erityistarpeita, jonka käsitteenä voidaan katsoa eristävän yksilöä yhteisöstä. Sen sijaan soveltava liikunta -käsite korostaa liikuntatoimintaa ja toiminnan sovellettavuutta kaikille erityisryhmille sekä myös kaikille avointa toimintaa. (Liikuntatieteellinen seura 2015.)

Nykyisin arvioiden mukaan noin joka viidennellä kouluikäisellä lapsella tai nuorella nähdään olevan tarvetta jonkinlaiseen erityiseen tukeen. Keskimäärin jokaisessa yleisopetuksen liikuntaryhmässä on näin ollen noin kolme erityisen tuen tarpeessa olevaa lasta. Erilaiset tarkkaavaisuuden häiriöt, vaikeudet tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen alueella sekä kielelliset häiriöt ovat niitä jotka yleisimmin aiheuttavat tuen tarvetta. Myös ongelmat motoriikan alueella ovat yleisiä. Liikunnanopetusta sovelletaan myös oppilaitten erilaisten vammojen, pitkäaikaissairauksien tai muun toimintakykyä heikentävän asian johdosta. Jokaisella oppilaalla on myös oikeus osallistua laadukkaaseen liikunnanopetukseen. Mahdollisuus liikuntaan osallistumiseen on soveltavan liikuntakasvatuksen tavoitteena. (Huovinen 2016.)

3.1 Soveltava liikunta ja ryhmän ja vertaissuhteiden merkitys

Soveltava liikunta tapahtuu ohjatuissa ryhmissä, joten on tärkeää ymmärtää ryhmän ja vertaissuhteiden vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Sajaniemen, Suhosen, Nislin ja Mäkelän (2015) mukaan vertaissuhteilla tarkoitetaan iältään ja kehitystasoltaan samanlaisten lasten keskinäisiä suhteita. Vertaissuhteissa kehittyy kyky toimia ja olla osallinen omassa yhteisössään. Leikki-ikäiselle lapselle on tärkeää tuntea kuuluvansa ryhmään, jonka jäsenet hän tuntee ja joiden kanssa voi jakaa yhteisiä kokemuksia. Leikki-ikäisellä vertaissuhteet syntyvätkin samankaltaisten mielenkiinnonkohteiden kautta. Esi- ja

alakouluikäisillä vertaissuhteet muodostuvat usein yhteisten harrastusten kautta. Positiiviset kokemukset vertaissuhteissa vahvistavat taitoja olla toisten kanssa ja tehdä toisille hyvää. Positiiviset kohtaamiset vertaisten kanssa vahvistavat myös mielihyvän kokemuksia ja lisäävät myötätuntoa toisia kohtaan. Tasavertaisissa suhteissa opitaan kuuntelemisen, toisen huomioon ottamisen ja auttamisen taitoja. Ryhmä antaa lapselle mahdollisuuden kehittää itsetuntemustaan suhteessa toisiin, ja se lisää omaa todellisuuden ymmärtämistä. Osallisuus ryhmän jäsenenä antaa lapselle positiivisia kokemuksia yhteydestä toisiin. Se vahvistaa lapsen positiivista itsetuntemusta ja lisää lapsen motivaatiota yhdessä toimintaan ja sitä kautta uuden oppimiseen. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 143–148.)

3.2 Soveltava liikunta valtakunnallisesti

Valtion liikuntaneuvosto toteaa (2015) vaikei termejä ”soveltava liikunta” tai ”erityisliikunta” ei laissa mainitakaan, liikuntalaki sisältää laajasti erityisryhmien liikuntaa tukevia lähtökohtia. Lain peruslähtökohtiin kuuluvat yhdenvertaisuus, tasa-arvo, eriarvoisuuden vähentäminen sekä myös väestön mahdollisuudet liikkua ja harrastaa liikuntaa. Kuntien tehtävissä korostuvat myös laaja-alainen yhteistyö ja liikuntapalveluiden tarjoaminen erilaisille väestöryhmille. (Korkiala, 2015.)

Ala-Vähälää mukailen (2006; 2010) mahdollisuudet soveltavan liikunnan harrastamiseen vaihtelevat kunnittain huomattavasti. Omia liikuntaryhmiä ei välttämättä pienemmällä paikkakunnilla ole kaikille saman vamman tai sairauden omaaville henkilöille, koska heitä on niin vähän. Toisinaan taas henkilön tuen tarve liikunnassa ei ole selkeästi luokiteltavissa tietyn diagnoosin alle. Joskus inklusiiviset palvelut ovat myös käytännön pakko, jos oletetaan että kaikilla kuntalaisilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012.)

Reinikka ja Anttila toteavat (1997) muun muassa seuraavaa, soveltavan liikunnan on todettu säästävän sosiaali- ja terveydenhuollon hoitokuluja, jos se on hyvin järjestetty. Vuosina 1995 - 1996 toteutettiin terveystaloustutkimus ja tällöin selvitettiin neljän kaupungin Tampere, Turku ja Kajaani sekä Rauma tapaa

organisoida erityisryhmien liikuntatoimintaa. Tällöin tultiin siihen tulokseen, että ohjattuun soveltavaan liikuntaan osallistuneet kuntalaiset käyttivät selkeästi vähemmän terveystalvuita kuin siihen osallistumattomat. (Korkiala, 2015.)

Kaikille avoin laadukas ja lapsilähtöinen toimintajärjestelmä on tavoitteena lasten ja nuorten liikunnassa. Tällöin vammaisilla tai pitkäaikaissairailla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla, joko vertaisryhmässä tai yhteisessä toiminnassa joka soveltuu kaikille. Nykyisin erityislasten liikuntaa toteuttavia tahoja on monia muun muassa kunnat (kuntien liikuntatoimi), vammais- ja kansanterveysjärjestöt, vammaisliikunta- ja urheilujärjestöt kuin myös urheiluseurat sekä muut järjestöt. Kaupallisilla yksityisillä toimijoilla on jonkin verran kaikille lapsille avointa liikuntatoimintaa. Saaren mukaan (2011) osallistumisen näkökulmasta katsoen monipuolinen liikunta tarjonta on tasa-arvo kysymys. Kun tarjonta ja valikoima ovat laajaa jokaisella lapsella on mahdollisuus löytää oma tapansa osallistua. Sopivaa harrasteryhmää on joskus kuitenkin haastavaa löytää, jos lapsella on erilainen toimintakyky. Erilaisten vaihtoehtojen tarjoamiseen ja toimintaa joka on avoin kaikille, on edelleen suunnattava resursseja. (Rintala ym. 2012.)

3.3 Soveltava liikunta Lappeenrannassa

Lappeenrannassa toimii liikuntatoimen ohjauspalveluyksikkö, joka tarjoaa kuntalaisille monipuolisia ja laadukkaita liikuntapalveluja ympäri vuoden. Ohjauspalveluyksikön tavoitteena on lisätä kuntalaisten liikunnan harrastusta sekä tarjota terveyttä edistävää ja ylläpitävää liikuntaa. (Lappeenranta, ohjattu liikunta)

Erytisryhmien liikunta on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Myös näiden henkilöiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Lappeenranta, ohjattu liikunta)

Tällä hetkellä Lappeenrannassa järjestetään soveltavaa/erityisliikuntaa erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille seuraavissa lajeissa: sovellettu uinti -ryhmä, isät ja pojat special hockey, erityisperhesirkus, sovellettu tanssi sekä kehitysvammaisten kuntosaliryhmä.

Lisäksi Lappeenrannan liikuntatoimen erityisliikunta on järjestänyt talvella 2018 koko perheen soveltavan liikunnan laskettelu- ja lumilautailutapahtuman. (Lappeenranta, ohjattu liikunta, erityisliikunta)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja eettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Lappeenrannan liikuntatoimen soveltavan liikunnan palveluita erityistä tukea tarvitsevien lasten ja heidän perheidensä tarpeita paremmin vastaaviksi. Aihe on ajankohtainen ja siitä on saatavissa paljon tämän hetken tietoa. Aiheen kartoitus on kuitenkin tärkeää paikallisella tasolla eli tässä tapauksessa Lappeenrannan alueella. Tavoitteena on saada kyselyn avulla tietoa siitä, miten Lappeenrannan liikuntatoimi voisi kehittää järjestämäänsä soveltavaa liikuntaa sopivammaksi lappeenrantalaisille perheille.

Kehittämistehtävämme ovat seuraavat:

- Millaista soveltavaa liikuntaa järjestetään tällä hetkellä Lappeenrannassa.
- Mikä liikuntatarjonnassa on toimivaa.
- Mikä liikuntatarjonnassa on haasteellista.
- Mitkä ovat vanhempien ja heidän lastensa toiveita ja kehittämisehdotuksia soveltavan liikunnan järjestämiseen Lappeenrannassa.

Opinnäytetyön aiheemme on eettisesti perusteltavissa. Parhaimmillaan tutkimuksen tulosten ja tämän pohjalta laatimiemme kehittämisehdotusten avulla erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallisuus häntä ympäröivään yhteiskuntaan lisääntyy. Vanhemmilta saatujen vastausten perusteella voidaan kehittää Lappeenrannan soveltavan liikunnan palveluita. Kyselyyn vastaajat eivät ole tunnistettavissa tutkimuksessa. Kvalea (1996, 111) mukailleen, eettisten kysymysten eteen joudutaan ihmistieteissä tutkimuksen joka vaiheessa. Vaikka tutkimus tehtäisiin dokumenttiaineiston varassa eettiset kysymykset ovat läsnä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19 - 20.) Tästä syystä eettisten näkökulmien pohdinta on erittäin tärkeää. Kyselytutkimus luo paljon eettisiä kysymyksiä, jotka joudumme ottamaan huomioon opinnäytetyömme eri vaiheissa.

Eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuvilla on laadittava tiedote kyseessä olevasta asiasta. Saatekirjeessä (liite 3) selvitimme, mihin opinnäytetyön kyselyyn erityisen tuen tarpeessa olevan lapsen perheet osallistuvat ja miten opinnäytetyö etenee. Raportoinnissa on otettava huomioon luottamuksellisuus ja myös seuraukset, joita raportilla mahdollisesti on vastaajille ja myös heitä koskeville ryhmille tai instituutioille (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19 - 20). Tästä syystä teemme kyselyt nimettöminä ja näin pyrimme vähentämään osallistumisen riskitekijöitä ja kertomalla osallistumisen perustuvan vapaaehtoisuuteen. Eettisinä periaatteina tutkimuksellemme pidämme myös rehellisyyttä, huolellisuutta ja arvostavaa lähestymistapaa sekä ihmisoikeuksia.

Tärkeimpinä eettisinä periaatteina ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa voidaan pitää informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä. Eettiset kysymykset tutkimuksessa voivat liittyä myös vallankäyttöön, tutkijan toimintaan ammatti-ihmisenä, laillisuuskysymyksiin ja tutkimuksen rahoitukseen tai sponsorointiin. Tutkijan eettinen velvollisuus on myös esittää sellaista tietoa, joka on varmaa ja niin todennettua kuin mahdollista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19 - 20.) Pidämme tärkeänä sitä, että kyselyymme vastaavat ihmiset tietävät mihin käytämme saatuja vastauksia ja miten suojelemme heidän yksityisyyttään. Kyselyyn vastaajalle pitää jäädä tunne siitä, että hänen henkilökohtaiset asiansa ovat turvassa ja niitä käytetään siihen tarkoitukseen, mihin hän on lupautunut ne antamaan.

Opinnäytetyön tarkoitusta tarkastellaan, tieteellisen tiedon etsimisen lisäksi, muun muassa siitä näkökulmasta miten tutkimus parantaa inhimillistä tilannetta, joka on tutkittavana. Suunnitelman eettisenä sisältönä on kohteena olevien henkilöiden suostumuksen saaminen, luottamuksellisuuden takaaminen tutkimustilanteessa sekä harkita tutkimuksesta aiheutuvia mahdollisia seuraamuksia kohdehenkilöille. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19 - 20.) Kyselyyn vastaajille tehdään saatekirjeessä selväksi se, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa Lappeenrannan soveltavan liikunnan palveluihin. Kyselyyn vastaamalla he suostuvat luovuttamaan perheestään ja lapsestaan perustietoja meidän käyttöömme. Pidämme myös tärkeänä mahdollisten seuraamusten eliminoinnin. Jokainen vastaaja vastaa nimettömästi, joten ketään ei ole mahdollista tunnistaa

kyselyn vastauksista, ellei vastaaja itse halua kertoa vastanneensa tällaiseen kyselyyn. Lisäksi keräämämme vastaukset eivät ole sellaisia, jotka voisivat vastaajan nimeen yhdistettynäkään aiheuttaa haittaa lapselle tai perheelle.

Aineiston analyysivaiheessa eettistä pohdintaa aiheuttaa se, miten syvällisesti ja kriittisesti vastaukset analysoidaan. Sekä voivatko kohdehenkilöt sanoa, miten heidän vastauksiaan on tulkittu. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja vastaukset ovat anonyymejä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19 - 20.) Vastaajien anonymiteetti on turvattu täysin, koska emme tapaa kyselyyn vastaajia. Kyselylomakkeen haasteena on se, että emme voi kysyä vastaajalta tarkennuksia hänen vastauksiinsa. Tästä johtuen joudumme tekemään vastausten pohjalta omaa tulkintaamme, mikä voi mahdollisesti vaikuttaa kyselytulosten luotettavuuteen.

5 Opinnäytetyön toteutus ja analyysi

5.1 Kyselyn toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin työelämäyhteistyönä Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimen kanssa. Lappeenrannan liikuntatoimen tarjoaman erityisliikunnan kehittämällä voitaisiin parantaa liikuntapalveluiden tarjontaa soveltavan liikunnan osalta paremmin vastamaan perheiden ja erityislasten tarpeita. Mahdollisesti samalla voitaisiin saada yhä useampi erityisen tuen tarpeessa oleva lapsi harrastamaan liikuntaa, kun tarjontaa olisi enemmän ja harrastuksen alkamisajankohdat palvelisivat paremmin perheitä.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin Webropol-kyselynä. Suunnitteluvaiheessa kävimme läpi muita opinnäytetöitä, joissa oli toteutettu kysely. Samalla pohdimme millaisia kysymyksiä kyselyyn tulisi sisällyttää, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme. Päätimme myös lähettää kyselyn kaikkiin lappeenrantalaisiin kouluihin ja päiväkoteihin, jotta saisimme mahdollisimman laajasti vastauksia. Jatkoimme myös vastausaikaa ja tiedotimme tästä kouluja ja päiväkoteja, jotta olisimme saaneet enemmän vastauksia.

Kyselyn (liite 4) koevastaajana toimi ohjaava opettajamme. Hänen palautteensa pohjalta lisäsimme kysymyksen vastaajien perheestä taustatietona. Yhteyshenkilömme, erityisliikunnan ohjaaja Lappeenrannan liikuntatoimessa, antoi palautetta kyselyä laadittaessa ja esitti asioita, joita liikuntatoimi halusi kyselyllä saavuttaa. Lisäsimme palautteen pohjalta muutaman kysymysvaihtoehdon ja laajensimme kyselyn koskemaan kaikkia 5 - 12-vuotiaiden erityisen tuen tarpeessa olevien lasten perheitä. Tutkimusluvan ollessa valmis, lähetimme saatekirjeen (liite 2) opetustoimen vt. johtajalle ja saatekirjeen (liite 1) varhaiskasvatuksen johtajalle. He lähettivät saatekirjeet kaikille lappeenrantalaisten koulujen rehtoreille ja päiväkotien johtajille. He puolestaan välittivät saatekirjeet (liite 3) vanhemmille Wilma-viestein. Saatekirje vanhemmille sisälsi linkin Webropol-kyselyyn.

Saatekirjeet kyselylinkkeineen lähetimme vt. opetustoimenjohtajalle ja varhaiskasvatuksen johtajalle 15.5.2018. Vastausaikaa kyselyyn annoimme vanhemmille kaksi viikkoa eli kesäkuun ensimmäiseen päivään saakka. Tällä pyrimme siihen, että kysely tavoittasi mahdollisimman monta vanhempaa ja heillä olisi rauhassa aikaa vastata kyselyyn.

Määräpäivään mennessä vastauksia ei ollut saapunut muutamaa enemmän, joten viestitimme uudelleen kouluihin ja päiväkoteihin. Samalla jatkoimme vastausaikaa kyselyymme kesäkuun puoliväliin saakka.

Aloitimme vastauksien analysoinnin kyselyn päätyttyä. Pyrimme löytämään kyselyn vastauksista eroja ja yhtäläisyyksiä vertailemalla vastauksia. Luokittelimme vastaukset lasten iän mukaan. Perusteellista sisällönanalyysiä emme voineet tehdä, koska vastauksia oli niukasti. Tuomen ja Sarajärven (2008, 146) mukaan tutkijan saadessa niukasti vastauksia kyselyynsä, hän yrittää jollain tapaa saada niukkuudesta analyysiä aikaiseksi. Vastauksien vähyyks ei vain mahdollista kunnollista, perusteltua sisällönanalyysiä. Analyysin jälkeen kokosimme vastaukset yhtenäisiksi tutkimustuloksiksi.

Kyselylomaketutkimuksen etuja on muun muassa se, että tällöin suoritettussa tutkimuksessa tutkija ei vaikuta olemuksellaan eikä läsnäolollaan vastauksiin. Samoin kyselylomakkeessa on mahdollista esittää runsaasti kysymyksiä,

varsinkin jos vastausvaihtoehdot ovat valmiina. Kyselyn luotettavuutta lisäävä tekijä on myös se, että kysymys on samassa muodossa jokaiselle koehenkilölle. Kyselyyn eivät pääse vaikuttamaan äänenpainot tai tauot puheessa. Vastaaaja voi lisäksi valita itse sopivimman vastaamisajankohdan ja rauhassa pohtia vastauksia. (Valli 2001, 101.)

Kyselyn heikkoutena on se, ettei vastaaja välttämättä vastaa halutussa kysymysjärjestyksessä, joten hänen on mahdollista tutustua myöhempisiin kysymyksiin. Väärinymmärtämisen mahdollisuuskin on olemassa, ja siitä voi tulla myös ongelma, koska vastaaja ei voi saada tarkentavaa informaatiota kysymyksistä. Huolellisella vastausohjeella, selkeällä lomakkeella ja lomakkeen esitestauksella väärinymmärryksen riskiä voidaan kuitenkin pienentää. (Valli 2001, 102.)

5.2 Aineiston analyysi

Opinnäytetyössämme yhdistyvät määrällinen ja laadullinen menetelmä. Aineisto kerätään sähköisenä Webropol-kyselynä, joka sisältää sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä perheisiin, perheen erityisen tuen tarpeessa olevaan lapseen sekä toivottuun sovelletun liikunnan muotoon ja ajankohtaan. Kyselyn vastausten pohjalta esitämme kehittämissuhteita Lappeenrannan liikuntatoimelle soveltavan liikunnan osalta.

Kyselyyn vastaajat ovat lappeenrantalaisia erityisen tuen tarpeessa olevien lasten vanhempia. Kyselyyn on mahdollista vastata jokaisen lappeenrantalaisen huoltajan, jonka lapsi on päiväkodissa tai koulussa. Vastaajan vastuulle jää miettiä, onko kyselyyn vastaaminen juuri hänelle tarpeellista.

Sähköisestä Webropol-kyselystä kertynyt aineisto analysoidaan aineistolähtöisen sisältöanalyysin avulla. Pyrimme löytämään kyselyn vastauksista eroja ja yhtäläisyyksiä. Vertailemme Webropol-kyselyyn tulleita vastauksia kyselyn raportointi osiossa, jossa tulokset ovat jo valmiina yhteen koottuina. Monivalintakysymysten vastaukset näkyvät raportointi osiossa valmiiksi sijoitettuina pylväsdiagrammeihin ja avointen kysymysten vastaukset näkyvät allekkain sijoitettuina taulukoihin. Tämä helpottaa vastausten keskinäistä vertailua ja niiden analysointia. Esimerkiksi valmiista diagrammeista on helppo

nähdä, miten monta prosenttia vastaajista on valinnut minkäkin monivalintakysymyksen kohdan omaan vastaukseensa. Lopuksi vastaukset kootaan yhtenäisiksi tutkimustuloksiksi. Pyrimme analysoimaan aineiston kesä- ja heinäkuun aikana. Tavoitteena on tuottaa tietoa soveltavasta liikunnasta sekä koota kokemuksia ja ideoita tutkitusta aiheesta Lappeenrannan liikuntatoimen käyttöön. Kananen (2014, 75) kertoo tutkimuksen tarkoituksella ja kysymyksenasettelulla haettavan vastauksia tutkittavaan ilmiöön. Kyselyssä on avoimia ja strukturoituja kysymyksiä, ja niiden avulla on tarkoitus saada vastauksia tutkittavasta ilmiöstä. Kysymysten ollessa strukturoituja ne ovat määrällisen tutkimuksen kysymysmuotoja eli silloin kysymysten vastausvaihtoehdot tunnetaan. Kyselyssä käytetään strukturoituja kysymyksiä ja kysely toteutetaan kyselylomakkein. Tyypillisesti kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä on kysely.

Käytettäessä kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää, tällöin tutkimus kuvaa ja tulkitsee ilmiöitä mittausmenetelmillä. Nämä mittausmenetelmät keräävät numeerisia tutkimusaineistoja. Aineistoa kerätettäessä kyselylomakkeen avulla, lomake sisältää niin sanottuja suljettuja eli strukturoituja kysymyksiä. Määrällinen tutkimus perustuukin mittaamiseen, jonka tuloksena on havaintoaineisto lukuarvoineen ja jota analysoidaan tilastollisin analyysimenetelmin. Jotta tutkimuksessa saatuja tuloksia voidaan pitää luotettavina, on tutkimusaineiston oltava riittävän suuri ja edustava. (Vilpas 2013, 1.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkimuskohteen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Laadullinen tutkimus käsittää yleensä pienen tutkimusjoukon. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena onkin ymmärtäminen ei määrän selvittäminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen voidaankin katsoa sopivan hyvin esimerkiksi toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen etsimiseen sekä myös sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. Tässä tutkimuksessa tietoja kerätään usein syvähaastatteluilla ja myös ryhmäkeskusteluilla. (Heikkilä 2014, 8.) Ilmiön taustoitukseen ja ymmärtämiseen laadullisessa aineistossa voidaan käyttää myös strukturoituja kysymyksiä. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ei yleistä kvantitatiivisen tutkimuksen tavoin, kuitenkin saatuja

tutkimustuloksia voidaan mahdollisesti soveltaa vastaavissa tilanteissa. (Kananen 2014, 75.)

6 Tulokset

Webropol-kyselyssä saimme vain kolmelta perheeltä vastauksen. Annoimme kyselyssä tilaa myös perheiden omille näkökulmille jättämällä avoimia tekstikenttiä vastausten loppuun. Näitä perheet käyttivät melko vähän. Viimeinen kysymys, jossa olisi saanut omin sanoin lisätä jotain kyselyyn, jäi kaikilta vastaajilta kokonaan täyttämättä. Kertooko tämä siis kuitenkin tämänhetkisten palvelujen riittävydestä vai siitä, että perheet eivät koe heidän mielipiteillään olevan vaikutusta palveluiden lisäämiseen?

Emme lähteneet rajaamaan vastauksista pois niitä, joita emme tutkimuksen rajauksen takia voisi hyödyntää. Jos rajaisimme pois ne vastaukset, jotka eivät aivan täysin ole meidän opinnäytetyömme aihetta koskevia, meille ei jäisi yhtäkään rajaukseeemme sopivaa vastausta. Kaikkien kyselyyn vastanneiden perheiden lapset olivat kuitenkin erityisen tuen tarpeessa, mikä liittyy opinnäytetyöhömmme.

6.1 Perustietoja vastaajista

Olimme rajanneet kyselyn koskemaan 5 - 12-vuotiaita erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia. Lapsista yksi oli kolmevuotias ja kaksi 5 - vuotiaita. Lapsista kaikki liikkuvat itsenäisesti, mutta kaksi vastanneiden lapsista tarvitsee jatkuvaa valvontaa tai tukea, yksi taas ei tarvitse jatkuvaa valvontaa tai tukea.

Vastauksista käy ilmi, että kysyttäessä millainen erityisen tuen tarve lapsella on liikuntaryhmässä, jokaisella lapsella on melko erilaiset tuen tarpeet ja kaikki tarvitsevat jonkinlaista yksilöllistä avustamista tai ohjausta ryhmässä. Kysyimme myös perheiltä, voiko vastaaja tai vastaajan lapsen tukihenkilö osallistua tarvittaessa lapsen avustajana ohjattuun liikuntaan. Tähän kysymykseen kaksi vastanneista vastasi myöntävästi ja kolmas vastasi lapsensa selviävän ilman avustajaa, yhden ohjaajan tuella.

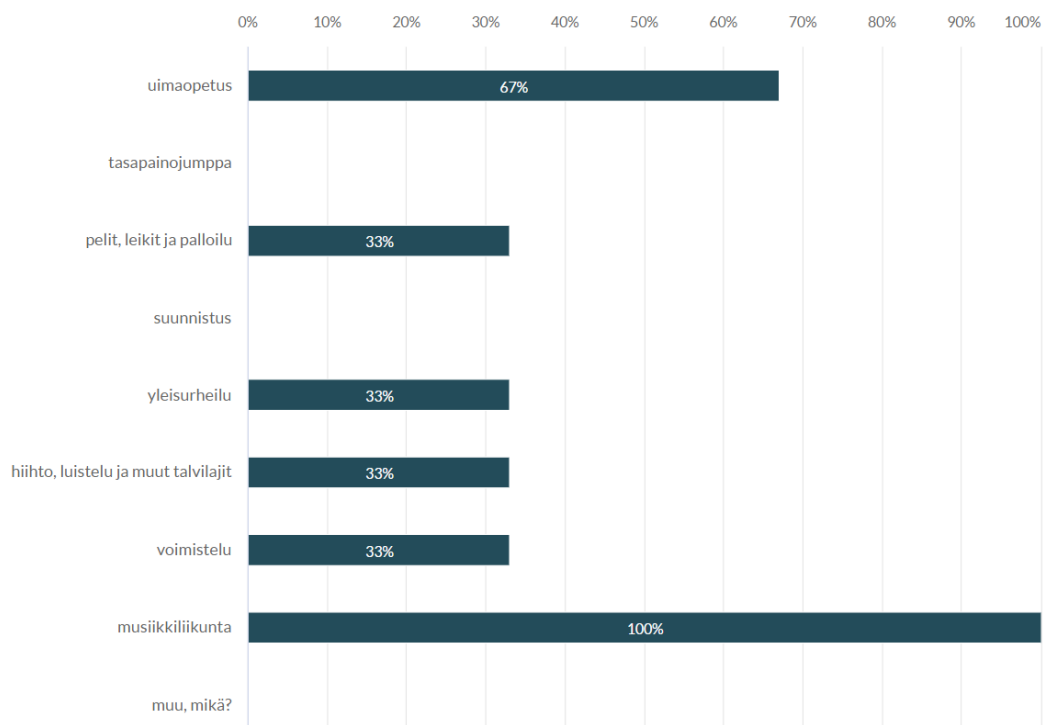
Kyselyyn vastanneista perheistä kaksi vastasi lapsellaan olevan tällä hetkellä jonkinlaisen liikunnallisen harrastuksen, ja yhdellä vastanneen lapsista ei ollut mitään harrastusta. Kukaan ei ollut kertonut tarkemmin, mikä harrastus lapsella on tai miksi liikunnallista harrastusta ei ole, vaikka kysymykseen oli mahdollisuus lisätä myös vapaa vastaus kyllä- ja ei-vastauksen lisäksi.

6.2 Mitä liikuntaa toivotaan ja milloin sitä toivotaan järjestettävän?

Vanhemmilta kysyttiin, millaista ohjattua liikuntaa he toivoisivat lapsilleen. Esittelemme kuvassa 1 kaikki tämän kysymyksen vastausvaihtoehdot ja vastaukset. Suosituimmaksi liikuntamuodoksi valikoitui musiikkiliikunta, jonka kaikki vastanneet valitsivat yhdeksi vaihtoehdoksi. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli uimaopetus, jonka kaksi vastanneista valitsi.

6. Minkälaista ohjattua liikuntaa toivoisit lapsellenne? (valitse kolme mieleisintä)

Vastaajien määrä: 3, valittujen vastausten lukumäärä: 9



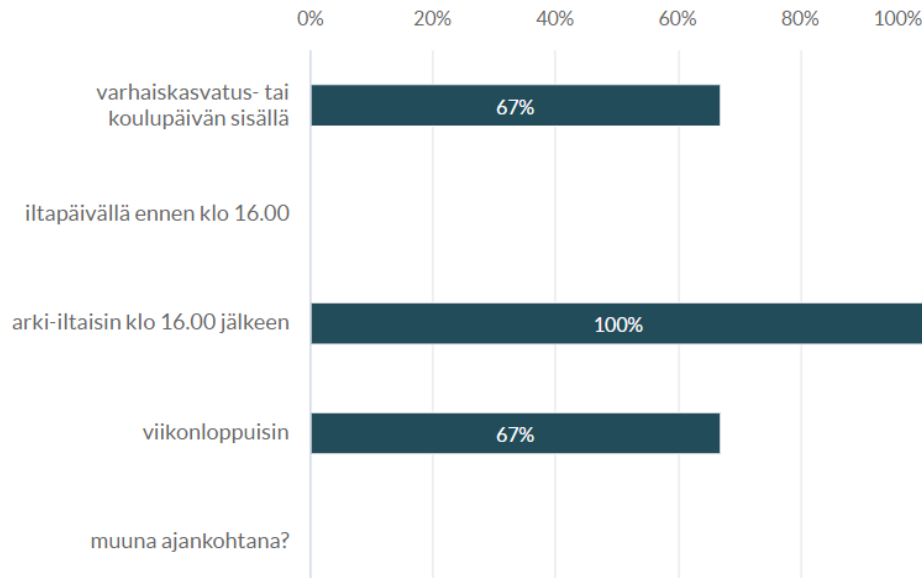
Kuva 1. Mieluisimmat liikuntalajit

Kyselyssä kysyttiin, milloin ohjattua liikuntaa haluttaisiin järjestettävän. Havainnollistamme kuvassa 2 liikuntapalvelujen eri ajankohtien mieluisuutta vastaajille. Parhain ajankohta ohjatun liikunnan järjestämiselle on vastusten

mukaan arki-iltaisin kello neljän jälkeen, mutta osa vastaajista piti sopivana myös sitä, että ohjattua liikuntaa järjestetään varhaiskasvatus- tai koulupäivän aikana.

7. Milloin haluaisitte ohjattua liikuntaa järjestettävän? (voit valita useamman)

Vastaajien määrä: 3, valittujen vastausten lukumäärä: 7



Kuva 2. Mieluisimmat ajankohdat

6.3 Liikunnan harrastaminen Lappeenrannassa

Yhden vastaajan mukaan lapsen liikunnan harrastamisessa Lappeenrannassa on hyvää se, että erityistä tukea tarvitseville lapsille on omat ryhmät. Vastauksista käy myös ilmi, että 3-vuotiaille ei ole sopivaa soveltavan liikunnan ryhmää. Sopivaa ryhmää voi joutua etsimään Imatralta asti.

Kysyttäessä, mikä on haastavinta lapsen liikunnan harrastamisessa Lappeenrannassa, vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, ettei lapsen toimiminen seuratoiminnassa onnistu. Haasteelliseksi koettiin myös, ettei erityislapsille ole omaa ohjattua ryhmää ja harrastusten alkamisajankohdat.

Seuraavaksi kysyimme, ovatko perheet käyttäneet Lappeenrannan soveltavan liikunnan palveluita ja jos ovat niin mitä, johon yksi vastaajista vastasi lapsensa käyneen uinti- ja sirkusharrastuksissa. Kysyttäessä lapsen erityisen tuen tarpeista liikuntaryhmässä hän toivoi, että lasta rohkaistaisiin harrastuksessa ja

annetaan konkreettista ohjausta. Yksi vastaajista kertoi lapsensa tarvitsevan tukea itsensä ilmaisemisessa ja toivoi ohjeet annettavan lapselle henkilökohtaisesti.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksen oli kerätä tietoa lappeenrantalaisten perheiden tarpeista soveltavan liikunnan palveluille. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Lappeenrannan liikuntatoimen kanssa, ja valitsimme aiheen myös sen ajankohtaisuuden ja oman kiinnostuksemme takia. Tarkoituksemme oli saada mahdollisimman luottamuksellista tietoa, minkä takia halusimme kerätä tietoa anonymisti kyselylomakkeella. Kyselylomakkeessa vastattiin kysymyksiin muun muassa monta, minkä, miten ja millainen (liite 4.) Opinnäytetyömme perustui määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen, mutta osana opinnäytetyötämme esiintyy myös laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta.

Opinnäytetyömme eteni aikataulun mukaan, vaikka olisimmekin halunneet toteuttaa kyselyn jo hieman aiemmin, ennen kesälomien alkua, että saisimme varmasti vastauksia. Kysely toteutettiin toukokuun puolessa välissä 2018, ja jatkoimme kyselyä vielä kesäkuun puoleen väliin. Saimme kyselylomakkeita Webropol-kyselystä takaisin kolme kappaletta. Meillä ei ole varmuutta siitä, kuinka paljon kyselylomakkeita jaettiin Wilma-viestin välityksellä. Kohderyhmämme oli kuitenkin kaikki Lappeenrannan päiväkodit ja koulut, joten tähän verraten vastausten määrä oli pieni. Pohdimmekin, mistä tämä johtui. Syynä saattoi olla kyselyn ajankohta, sillä päiväkodeissa ja kouluissa valmistauduttiin jo kevätjuhliin ja lukuvuoden päättämiseen. Kysely saattoi olla liian pitkä tai aikaa vievä vanhempien mielestä. Aihekaan ei välttämättä ollut vastaajien mielestä kiinnostava tai he kokivat, ettei vastaamalla voinut oikeasti vaikuttaa asioihin. Myös vastausaikaa olimme saattaneet antaa vastaajien mielestä liian vähän. Mielestämme myös koulujen ja päiväkotien aloitusajankohta syksyllä olisi voinut olla huono aika kyselylle. Saimme kyselyn kuitenkin toteutettua, vaikka vastauksia tulikin toivottua vähemmän. Jatkoimme vastausaikaa kahdella viikolla ja ilmoitimme siitä yhteyshenkilöille, ja tämän jälkeen tuli vielä kolmas vastaus. Joten kaiken kaikkiaan saimme kolmelta

perheeltä vastaukset. Opinnäytetyömme tulos pohjautuukin tähän vastaajien pieneen määrään, joten emme voi yleistää sitä laajalti. Vähäisten vastausten pohjalta on vaikea muodostaa kovin kattavaa kehittämis ehdotusta Lappeenrannan liikuntatoimelle. Vastauksia kyselyymme tuli niukasti, suhteessa Lappeenrannan päiväkotien ja koulujen määrään, joten tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia Lappeenrannan erityisen tuen tarpeessa olevin lasten ja perheiden mielipiteitä. Jotta tutkimuksessa saatuja tuloksia voidaan pitää luotettavina, on tutkimusaineiston oltava riittävän suuri ja edustava (Vilpas 2013, 1). Tuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavina, yksittäisten perheiden mielipiteinä Lappeenrannan soveltavan liikunnan osalta. Jokaisen perheen vastaus on joka tapauksessa tärkeä, koska perheitä, joissa on 5 – 12 -vuotias erityistä tukea tarvitsevan lapsi, ei varmastikaan ole paljoa Lappeenrannan alueella. Jokainen vastaus antaa siis viitteitä siitä, mitä Lappeenrannan kaupunki voi tarjota soveltavan liikunnan palveluissaan. Suosituimmiksi soveltavan liikunnan lajeiksi nousivat uimaopetus ja musiikkiliikunta. Suosituin ajankohta soveltavaan liikuntaan osallistumiselle oli arki-iltais in kello neljän jälkeen. Myös viikonloppuna sekä varhaiskasvatus- ja koulupäivän sisällä tapahtuva soveltava liikunta olivat suosittuja vaihtoehtoja.

Pohdinta

Vastausten vähäisestä määrästä voisimme päätellä, että kysely toteutettiin joko huonoon ajankohtaan tai soveltavaan liikuntaan ei ole kiinnostusta osallistua. Voi myös olla niin, etteivät perheet olleet kiinnostuneita osallistumaan soveltavan liikunnan kehittämiseen tai heillä on aikaisempia kokemuksia kyselyistä, jotka eivät heidän mielestään ole tuottaneet tulosta. Useilla perheillä on varmasti myös erityislapsilleen paljon muuta kuntouttavaa toimintaa, kuten fysioterapiaa, eikä heillä ehkä ole aikaa ja mahdollisuuksia osallistua muuhun.

Aihettamme voisi lähteä jatkamaan esimerkiksi haastattelemalla erityisen tuen tarpeessa olevien lasten vanhempia sekä erityislasten parissa toimivia terapeutteja ja saada näin laajempia vastauksia soveltavan liikunnan toteuttamisesta ja kehittämisestä. Kyselyyn vastaaminen ei myöskään vienyt paljon aikaa, mutta vastaamiseen olisi voinut motivoida, esimerkiksi jakaa liikuntaseteleitä tai muita kannustimia kaikille vastanneille. Joitakin kysymyksiä

olisi myös voinut muotoilla eri tavalla, samoin kyselyn otsikkoa, jolla varmasti on suuri vaikutus kiinnostuksen heräämiseen. Esimerkiksi: "Haluatko vaikuttaa lapsesi tulevaisuuteen ja liikunnan harrastamiseen?" Ehkä vanhemmille olisi näin tullut tunne, että he todella vastaamalla voivat vaikuttaa asioihin ja lapsensa hyvinvointiin.

Opimme paljon tätä opinnäytetyötä ja kyselyä tehdessämme. Kyselylomakkeen teko, vastausten saaminen ja niiden tulkinta ovat kaikki olleet palkitsevia osia. Olemme koko ajan saaneet konkreettisesti tarkastella, mitä olemme tehneet ja saaneet aikaan.

Teoriatiedosta olemme saaneet vahvistusta ajatuksillemme, tarpeellisen arkiliikunnan määrästä myös erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla. Uusien liikuntasuosittelujen mukaan jokaisen alle 8-vuotiaan lapsen päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Monella erityistä tukea tarvitsevalla lapsella on huono lihaskunto ja ainoita liikuntahetkiä saattavat olla koulun liikuntatunnit. Opinnäytetyössämme toteutetun kyselyn tulokset vahvistavat ajatusta, jonka mukaan liikuntaharrastus olisi hyvä toteuttaa päiväkotitai koulupäivän aikana tai heti sen jälkeen. Tällöin vanhemmat säästyisivät edestakaisilta kuljetuksilta ja heidän arkipäivänsä hieman helpottuisi. Myös avustajat olisivat helpommin saatavilla. Suositimmaksi liikuntavaihtoehdoksi vanhemmat olivat valinneet musiikkiliikunnan. Musiikilla on terveyttä edistävä vaikutus, minkä teoriatieto vahvistaa. Aivoliiton mukaan musiikki muun muassa aktivoi aivojamme, niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja koko persoonallisuutemme vireytyy. Tarkkaavaisuuden on todettu parantuvan ja oppiminenkin saattaa helpottua. Tehokkaampia vaikutukset ovat, jos musiikkia harrastaa jo pikkulapsena, vaikka ei se myöhäistä ole myöhemmällä iälläkään. Musiikkiharrastukset ovat oiva tapa rentoutua ja saada lisää energiaa. Hyvän olon lisäksi musiikki tekee hyvää myös aivoille ja näyttäytyy laajasti useilla tunteisiin, kognitioon ja motoriikkaan liittyvillä alueilla. Tutkimuksin on osoitettu musiikilla olevan lukuisia kognitiivisia toimintoja edistäviä vaikutuksia, kuten tarkkaavaisuutta, oppimista ja kommunikaatiotaitoja. Musiikilla on terapeuttistakin vaikutusta, sen on havaittu lievittävän ahdistusta, masennusta ja kipua somaattisissa sairauksissa. (Aivoliitto)

Teoriapohjaan tutustuessamme oivalsimme myös ihmisen psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin toisiaan tukevan tärkeyden. Lapsen liikkumisen tulisi olla arkipäivää, siinä missä lepo ja ravintokin. Liikunta on voimakkaasti yhteydessä lasten hyvinvointiin, kehittymiseen sekä oppimiseen ja myös erilaisten sairauksien ehkäisemiseen. Tulevaisuudessa käytämme näitä tietoja tulevassa ammatissamme sekä kehitämme ja kiinnitämme huomiota oman tulevan työpaikan lasten liikuntaan ja liikkumiseen ja sen mahdollistamiseen, olivatpa lapset erityisen tuen tarpeessa tai eivät.

Kuvat

Kuva 1. Mieluisimmat liikuntalajit, s. 24

Kuva 2. Mieluisimmat ajankohdat, s. 25

Lähteet

Aivoliitto. Musiikki on aivojen supervoima. Musiikkia aivoille. www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mielen_hyvinvointi/harrastukset/musiikki. Luettu 24.9.2018.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. docplayer.fi/7991122-Kvantitatiivinen-tutkimus-tarja-heikkila.html. Dia 8. Luettu 24.9.2018.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino. 19-20.

Huisman, T-M. & Nissinen, A. 2000. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. Liiku ja opi, liikunnasta apu oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-kustannus. 25.

Hujala, E. & Turja, L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-138.

Huovinen, T. 2016. Jyväskylän yliopisto. www.edu.fi/perusopetus/liikunta/soveltava_liikuntakasvatus. Luettu 11.3.2018.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä. 75.

Kehitysvammaisuus 2017. Kv-tietopankki. www.kvtietopankki.fi/kehitysvammaisuus. Luettu 6.2.2018.

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työselosteita. Helsinki.

Lappeenranta. Ohjattu liikunta. Erityisliikunta. www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta/Erityisliikunta. Luettu 13.12.2017.

Lappeenranta. Ohjattu liikunta. www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta. Luettu 13.12.2017.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf. Luettu 14.3.2018.

Liikuntatieteellinen seura ry. 2015. Soveltava liikunta. www.lts.fi/soveltava-liikunta. Luettu 13.12.2017.

Malm, M. Matero, M., Repo, M., Talvela, E-L., Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. 2012. Helsinki: Sanoma Pro. 177-192.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf.
Luettu 14.3.2018.

Pihlaja, P. 2006. Erityisen tuen tarpeen määrittely ja päivähoido. Turun yliopisto. www.sosiaalitaito.fi/ep/tiedostot/Erityisen_tuen_tarpeen_maarittely_ja_paivahoit_o_Pihlaja_120606.pdf. Luettu 27.4.2018.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi Oy. 24.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 168. Tampere: Tammerprint Oy.

Rikala, S. 2017. Erityisliikunnan päivien 2014 suositusten seuranta. LTS. www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/erityisliikunnan_paivien_2014_suosituksien_seuranta_valmis.p. Luettu 13.12.2017.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus. 143-148.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksia: teoksessa Liikuntapedagogiikka Jaakkola, T., Liuokkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) Juva: PS-kustannus. 58.

Teiska, M. 2008. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa: Suomen CP-liitto ry. www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf.

Tukiliitto. 2017. Tietoa kehitysvammasta. www.tukiliitto.fi/tietoa-kehitysvammasta/. Luettu 6.2.2018.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2008. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 146.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Tampere: Juvenes Print. Suomen yliopistopaino. 31-32.

Valli, R. 2001. Kyselylomake tutkimus: teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Aaltola, J., Aarnos, E., Grönfors, M., Eskola, J., Hakala, J.T., Heikkinen, H.L.T., Niikko, A., Ropo, E., Saarela-Kinnunen, M., Siekkinen, K., Syrjälä, L., Valli, R.,

Vastamäki, J., Åhlberg., M. Jyväskylä: Ps-kustannus. Gummerus kirjapaino.101-102.

Vernerin. Mitä kehitysvammaisuus on? www.verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on. Luettu 10.12.2017.

Vilpas, P. 2013. Metropolia. Kvantitatiivinen tutkimus. users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf.1. Luettu 30.8.2018.

Zimmer, R. Liikuntakasvatuksen käsikirja- Didaktis - Metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2001. Lasten keskus. 42- 46, 117.

Saatekirje varhaiskasvatukseen

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi

15.4.2018

Arvoisa vastaanottaja

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyön soveltavan liikunnan vaikutuksesta erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa, millaisia soveltavan/erityisliikunnan palveluita erityistä tukea tarvitseva lapsi ja hänen perheensä toivoisivat Lappeenrannan Liikuntatoimen järjestävän.

Pyytäisimme ystävällisesti lähettämään liitteenä olevan saatekirjeen kyselylinkkeineen 5-6 vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien lasten huoltajille Wilma-viestin välityksellä. Tavoitteenamme on analysoida aineisto kesän 2018 aikana ja siksi toivomme vastauksia 31.5.2018 mennessä.

Kyselyaineisto kerätään ja käsitellään anonyyminä ja aineistoa käsittelevät ainoastaan opinnäytetyön tekijät. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja vastauslomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Tarvittaessa lisätietoja voi kysyä meiltä.

Yhteistyöstä kiittäen

Hanne Muhonen
Sosionomiopiskelija
hanne.muhonen@student.saimia.fi

Minna Mäkelä
Sosionomiopiskelija
minna.makela@student.saimia.fi

Roosa Paananen
Sosionomiopiskelija
roosa.paananen@student.saimia.fi

Saatekirje kouluihin

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi

15.4.2018

Arvoisa vastaanottaja

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyön soveltavan liikunnan vaikutuksesta erityistä tukea tarvitsevan lapsen I kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa, millaisia soveltavan/erityisliikunnan palveluita erityistä tukea tarvitseva lapsi ja hänen perheensä toivoisivat Lappeenrannan Liikuntatoimen järjestävän.

Pyytäisimme ystävällisesti lähettämään liitteenä olevan saatekirjeen kyselylinkkeineen 7-12 vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien lasten huoltajille Wilma-viestin välityksellä. Tavoitteenamme on analysoida aineisto kesän 2018 aikana ja siksi toivomme vastauksia 31.5.2018 mennessä.

Kyselyaineisto kerätään ja käsitellään anonyyminä ja aineistoa käsittelevät ainoastaan opinnäytetyön tekijät. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja vastauslomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Tarvittaessa lisätietoja voi kysyä meiltä.

Yhteistyöstä kiittäen

Hanne Muhonen
Sosionomiopiskelija
hanne.muhonen@student.saimia.fi

Minna Mäkelä
Sosionomiopiskelija
minna.makela@student.saimia.fi

Roosa Paananen
Sosionomiopiskelija
roosa.paananen@student.saimia.fi

Saatekirje huoltajille

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi

15.4.2018

Arvoisa vastaanottaja

Haluatko vaikuttaa erityistä tukea tarvitsevan lapsesi liikuntaharrastukseen?

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyön soveltavan liikunnan vaikutuksesta erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa, millaisia soveltavan/erityisliikunnan palveluita erityistä tukea tarvitseva lapsi ja hänen perheensä toivoisivat Lappeenrannan Liikuntatoimen järjestävän.

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimukseen vastaamalla kyselylomakkeeseen oheisen linkin kautta ja ilmaisemaan toiveenne Lappeenrannan soveltavan/erityisliikunnan palveluiden osalta.

Kyselyaineisto kerätään ja käsitellään anonyyminä ja aineistoa käsittelevät ainoastaan opinnäytetyöntekijät. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja vastauslomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Kyselylomakkeeseen ei tarvitse laittaa nimeä, yksittäisen henkilön tai perheen tietoja ei tule julki. Kysely on vapaaehtoinen eikä se velvoita mihinkään.

Toivomme saavamme vastaukset 31.5.2018 mennessä, koska tavoitteemme on analysoida aineisto kesän 2018 aikana. Kirjallinen osuus opinnäytetyöstämme toteutetaan kesän ja syksyn 2018 aikana. Tarvittaessa lisätietoja voi kysyä meiltä.

Kiitos vastauksistanne!

Hanne Muhonen
Sosionomiopiskelija
hanne.muhonen@student.saimia.fi

Minna Mäkelä
Sosionomiopiskelija
minna.makela@student.saimia.fi

Roosa Paananen
Sosionomiopiskelija
roosa.paananen@student.saimia.fi

Soveltavan liikunnan kehittäminen Lappeenrannassa

1. Monta henkilöä perheessänne on?

Aikuisia	
Lapsia	

2. Minkä ikäinen erityistä tukea tarvitseva lapsenne on?

Lapsen ikä	
------------	--

3. Miten lapsenne liikkuu?

- Liikkuu itsenäisesti, ei tarvitse jatkuvaa valvontaa/tukea
- Liikkuu itsenäisesti, mutta tarvitsee jatkuvaa valvontaa/tukea
- Tarvitsee liikkumiseen ajoittain avustusta
- Tarvitsee liikkumiseen apuvälineitä, mää?

4. Millainen erityisen tuen tarve lapsellanne on liikuntaryhmässä?

5. Onko lapsellanne tällä hetkellä ohjattua liikunnallista harrastusta?

- Kyllä, mikä/mitkä? _____
- Ei, miksi ei? _____

6. Minkälaista ohjattua liikuntaa toivoisit lapsellenne? (valitse kolme mieleisintä)

- uimaopetus
- tasapainojumppa
- pelit, leikit ja palloliu
- suunnistus
- yleisurheilu
- hiihto, luistelu ja muut talvilajit
- voimistelu
- musiikkiliikunta
- muu, mikä? _____

7. Milloin haluaisitte ohjattua liikuntaa järjestettävän? (voit valita useamman)

- varhaiskasvatus- tai koulupäivän sisällä
- iltapäivällä ennen klo 16.00
- arki-iltaisin klo 16.00 jälkeen
- viikonloppuisin
- muuna ajankohtana? _____

8. Voitteko itse tai lapsenne tukihenkilö tarvittaessa osallistua lapsenne avustajana ohjattuun liikuntaan?

- Kyllä
- Ei, toivoisin erillisiä avustajia toimintaan
- Lapseni pärjää toiminnassa ilman avustajaa

9. Mikä on mielestänne hyvää lapsenne liikunnan harrastamisessa Lappeenrannassa?

10. Mikä on mielestänne haastavinta lapsenne liikunnan harrastamisessa Lappeenrannassa? (voit valita useamman)

- seuratoiminnassa toimiminen ei onnistu
- tilat eivät ole esteettömiä
- ei ohjattua ryhmää erityislapsille
- arjessa jaksaminen vaatii huoltajilta paljon
- lapsi ei ole itse kiinnostunut liikunnasta
- harrastusten aikamisajankohdat
- muu, mikä? _____

11. Oletteko käyttäneet Lappeenrannan soveltavan liikunnan palveluita? Jos vastasit kyllä, mitä palveluita?

12. Haluatko kertoa muuta? Kirjoita omin sanoin.
